

Tejiendo Diversidad: Estrategias de adaptabilidad para el empoderamiento de las mujeres RUU en época de pandemia. Sistematización

Investigador:

Angela María Cristancho Vanegas

Presentado a:

Claudia Giraldo Agudelo

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades – ECSAH

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Diplomado de Innovación Social

Programa de Psicología

Bogotá, noviembre 2024

Resumen

La experiencia del Consejo Local de Mujeres de Rafael Uribe Uribe (RUU) es un modelo significativo de innovación social, liderado por mujeres que enfrentaron con valentía los desafíos de la pandemia de COVID-19. Esta iniciativa surgió como respuesta a la falta de territorialidad de las mujeres y fortalecer su autonomía en la localidad, trabajando de manera colaborativa para abordar problemáticas sociales. Rodríguez, (2018) y mejorar la calidad de vida de las cuidadoras, grupo vulnerable durante la crisis sanitaria que denotó falta de herramientas para regular las emociones entre las familias. La experiencia tiene un impacto social y transformador, al mejorar la salud mental y emocional de las cuidadoras, quienes enfrentaron responsabilidades adicionales como el acompañamiento escolar y el apoyo a sus familias en medio del confinamiento.

Estas mujeres crearon redes de apoyo y promovieron la igualdad de género, logrando adaptación a las circunstancias. El Consejo es participativo, pues involucra directamente a las cuidadoras, quienes lideraron actividades de bienestar y apoyo emocional que beneficiaron tanto a sus familias como a la comunidad. Su capacidad de organización permitió mitigar el deterioro emocional y construir vínculos sólidos entre las mujeres. La experiencia es genuina, ya que surgió de las necesidades de las cuidadoras, quienes reconocieron la importancia de cuidarse entre sí para afrontar las crisis emocionales y físicas.

Palabras clave: Calidad de vida, autonomía, territorialidad, regulación de emociones, salud mental, COVID.

Abstract.

The experience of the Rafael Uribe Uribe Local Women's Council (RUU) is a significant model of social innovation, led by women who bravely faced the challenges of the COVID-19 pandemic. This initiative arose as a response to women's lack of territoriality and seeks to strengthen their autonomy in the locality, working collaboratively to address social problems. Rodríguez, (2018) and improve the quality of life of caregivers, a vulnerable group during the health crisis, which denoted a lack of tools to regulate emotions among families. The experience has a social and transformative impact, by improving the mental and emotional health of the caregivers, who faced additional responsibilities such as school accompaniment and support for their families in the midst of confinement.

These women created support networks and promoted gender equality, achieving adaptation to the circumstances. The Council is participatory, as it directly involves the caregivers, who led well-being and emotional support activities that benefited both their families and the community. Their organizational capacity made it possible to mitigate emotional deterioration and build solid bonds between women. The experience is genuine, since it arose from the needs of the caregivers, who recognized the importance of taking care of each other to face emotional and physical crises.

Keywords: Quality of life, autonomy, territoriality, emotion regulation, mental health, COVID

Contenido

Introducción	5
Metodología	6
Resultados	8
Gestión del desarrollo	11
Gestión del proceso	12
Gestión de la idea	13
Recomendaciones	14
Conclusiones	15
Referencias bibliográficas	16

Introducción

Esta innovación social surge por la ausencia de una territorialidad de la mujer, buscando ser un instrumento de planeación que permita el posicionamiento de manera autónoma ante el consejo local de mujeres en la localidad. La experiencia del Consejo Local de Mujeres de Rafael Uribe Uribe destaca el liderazgo ejemplar de mujeres determinadas, fuertes y sin miedo a alzar la voz.

Han demostrado capacidad inquebrantable para enfrentar los desafíos sociales y emocionales que surgieron, durante la pandemia de COVID-19. En esos momentos de crisis, donde los miedos eran palpables y la salud mental de la comunidad estaba en riesgo, las mujeres fueron guía inspiradora, impulsando a otras mujeres cuidadoras a salir de sus hogares, a cuidarse entre sí y a proteger a quienes más lo necesitaban.

Rodríguez, (2018)

El Consejo implementó acciones innovadoras. Por ejemplo, organizaron talleres de bienestar mental, actividades de apoyo mutuo y promovieron la resiliencia a través de ferias de emprendimiento donde las mujeres podían vender productos artesanales y de comida típica. Estas ferias no sólo generaron ingresos para las cuidadoras, sino que también fortalecieron el sentido de comunidad y solidaridad. Además, a través de murales culturales, el Consejo destacó la adaptabilidad de las mujeres a nuevos entornos y situaciones, representando su resiliencia en momentos difíciles.

Los movimientos feministas han tenido un impacto significativo y más viéndolo desde la política, las mujeres de la localidad RUU vienen promoviendo la igualdad de género luchando por sus derechos.

La pandemia de COVID-19 enfrentó a las mujeres a sus temores, se vieron inmersas en la confusión, la responsabilidad de cuidar a sus familias, a sus seres queridos y comunidad. En RUU ellas tomaron la vocería y detectaron que había un grupo que necesitaba mayor atención, así que decidieron cuidar a las cuidadoras, con miedo, pero con seguridad, salieron a respaldarse unas a otras con actividades de bienestar, donde muchos veían desolación ellas vieron esperanza y llevaron luz a muchos hogares. Estrada et al. 2019

La adaptabilidad en las cuidadoras las llevó a organizarse y buscar alternativas para mejorar su calidad de vida a nivel familiar, agotadas por cuidar a sus hijos atendiendo clases virtuales y mantener el silencio mientras las parejas trabajaban desde la casa. Era enfrentar diariamente los desafíos para mantener un equilibrio emocional, ser capaces de adaptarse a la disrupción que dejaba la pandemia a su paso, ellas buscaban de manera efectiva como cuidarse y como cuidar a sus familias. Es ahí donde nace la innovación y creatividad de este grupo de mujeres que intento tras intento buscaban esas herramientas para soportar todo ese peso.

Metodología:

La metodología empleada en este artículo de revisión se basa en un enfoque de sistematización de experiencias, del consejo local de mujeres, entre las técnicas usadas para recolectar la información está la línea de tiempo desde 2011 a 2023 donde se evidenciaron diferentes momentos importantes que demuestran el adecuado crecimiento para analizar el impacto emocional en las cuidadoras mujeres durante la pandemia de COVID-19 en la localidad de Rafael Uribe Uribe desde una visión psicológica. Este enfoque permitió organizar y reflexionar sobre las vivencias,

aprendizajes y estrategias utilizadas por este grupo para afrontar los desafíos emocionales y psicosociales del periodo.

Se adoptó un enfoque cualitativo con un diseño de sistematización, cuyo propósito principal fue recopilar, analizar e interpretar experiencias relevantes relacionadas con las emociones y los procesos de afrontamiento en mujeres cuidadoras. La sistematización se realizó con base en entrevistas previas a referentes de la localidad.

Identificación de fuentes: Se programaron entrevistas y reuniones con las referentes de la localidad, donde se escucharon las historias que abordan el impacto emocional en cuidadoras durante la pandemia. Las bases de datos consultadas incluyeron repositorio de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD y Google Académico.

Se incluyeron los relatos estudios que abordaran, el impacto emocional de las responsabilidades de cuidado, estrategias de afrontamiento psicosocial implementadas por mujeres.

Revisión y categorización: Las entrevistas fueron organizadas, siguiendo una estructura que permitiera comprender el impacto psicológico del fenómeno y que sirvan para que en un futuro puedan cuantificarse.

Se realizó a través de un enfoque reflexivo, considerando las teorías psicológicas sobre la resiliencia, el manejo del estrés y las estrategias de afrontamiento, específicamente desde perspectivas como la psicología comunitaria y la psicología

social. (Gaxiola Romero, 2016, p. 10), recaba en varios autores como Howell, 2011; Luthar, Cicchetti entre otros que el término de resiliencia es más llamado adaptabilidad como concepto psicológico que obedece a la capacidad del individuo para superar los riesgos psicológicos que enfrenta. Así que en adelante lo denominaremos adaptabilidad.

Resultados

El grado de madurez TRL de la experiencia del Consejo Local de Mujeres la ubica en el **nivel TLR 6**, lo que indica que ha pasado por pruebas piloto en un entorno real, mostrando viabilidad inicial en su implementación, pero aún requiere sistematización de resultados y ajustes antes de consolidarse completamente como una solución replicable y sostenible.

La pandemia de COVID-19 representó un desafío sin precedentes para el Consejo de Mujeres RUU, que rápidamente adaptó sus acciones para abordar la crisis sanitaria y social. La situación demográfica de las consejeras de RUU, compuesta por mujeres de todas las edades, les permitió identificar la necesidad de cuidar a las cuidadoras, quienes asumieron múltiples responsabilidades adicionales durante la pandemia.

La labor del Consejo Local de Mujeres de RUU en la pandemia ha dejado una huella significativa en la comunidad y ha fomentado la creación de una red de apoyo que se ha mantenido hasta 2024. Las actividades organizadas para impulsar el bienestar de las mujeres cuidadoras tuvieron un efecto positivo en la salud mental y en la calidad de vida de estas mujeres, quienes lograron mantener un equilibrio entre sus

responsabilidades y su propio bienestar. Esta experiencia resaltó la importancia de una organización social liderada por mujeres, quienes, a través de su adaptabilidad, respondieron de manera eficaz a las necesidades emergentes.

A medida que la situación de la pandemia evoluciona, el Consejo de Mujeres ha continuado su trabajo para mejorar la calidad de vida en la localidad RUU, colaborando con entidades territoriales y manteniendo vínculos estables con la comunidad. Aunque se han enfrentado a desafíos como la falta de una sede fija y los conflictos ambientales derivados de las actividades, el Consejo ha logrado consolidarse como una instancia de liderazgo, esta experiencia de innovación social no sólo es replicable en otros contextos, sino que también constituye un modelo de organización adaptable que puede expandirse a otros territorios.

El consejo local de mujeres, promovido por consejeras de la localidad de Rafael Uribe Uribe de la ciudad de Bogotá. Según el Grafico 9 Tipos de Innovación Social en Colombia, p. 92 del libro: *Construyendo La Innovación Social* (Jailler & otros, 2017). Se ubica desde la intervención directa en los fenómenos (proyectos de intervención).

Desde la intervención directa: Estos se enfocan en la intervención directa sobre fenómenos sociales específicos, buscando cambios positivos en la comunidad.

El proyecto busca de manera autónoma marcar territorización en la localidad de las mujeres mediante la transmisión de experiencias y habilidades como cuidadoras de cuidadores, lo cual es importante para un momento histórico recién salido de

pandemia, donde los modelos académicos, laborales y de ocio han cambiado drásticamente.

La intervención de cuidar a las cuidadoras es inclusiva y genera empoderamiento a mujeres que tuvieron que pasar de administrar un lugar que era ocupado parcialmente a un hogar con todos los miembros cohabitando en distintas tareas, aprendiendo en el camino las habilidades blandas como tomar decisiones bajo presión y de trabajar incansablemente en la comunicación asertiva.

Las mujeres pasaron intempestivamente de un rol pasivo a un rol de liderazgo sin inducción ni sensibilización, lo que permitió que se conocieran a sí mismas en el camino permitiendo desarrollar el potencial de administración de las actividades de todos en casa, decisión de compras y asignación de recursos y espacios para estudiar y trabajar, no sin antes conseguir los equipos necesarios para que todos puedan conectarse virtualmente con sus trabajos y centros académicos, esto demuestra la versatilidad y eficiencia de muchas mujeres cuidadoras y amas de casa, a lo cual el consejo local de mujeres promueve estrategias para la regulación emocional.

El consejo local de mujeres identifica a la mujer como tejedora de adaptación de nuevas rutinas y situaciones, las consejeras tienen un apoyo de sostenimiento de acuerdo a su escolaridad, con este apoyo ellas impulsan las diferentes actividades de capacitación, empoderamiento y entrenamiento en pro de los proyectos sociales de la localidad RUU, el comercio informal y pequeños emprendimientos relacionados con artesanías y comida típica, se impulsa a través de las ferias que promocionan los medios de comunicación de la Alcaldía Local y demás entes territoriales. Esta

articulación que tiene el consejo Local de Mujeres RUU con el resto de entidades que de una u otra manera hacen posibles metas en común.

Una limitación es que el consejo Local de Mujeres de RUU no tiene una sede fija, sin embargo, ellas se reúnen un jueves al mes en diferentes lugares como la Alcaldía Local, la casa de la igualdad, las bibliotecas bibliored de los diferentes lugares de la localidad.

Mala disposición de residuos: Después de las ferias o demás actividades que se realicen para impulsar los emprendimientos, las personas no recogen la basura y quedan los espacios en estado de suciedad, esto molesta a la comunidad en general.

Se han realizado varios murales como símbolo de adaptabilidad y de adaptación al medio de personas que vienen de otras ciudades, desplazados o se han encontrado en situación de calle.

Gestión del desarrollo

Social y transformadora: La experiencia del Consejo Local de Mujeres de la localidad Rafael Uribe Uribe tiene un impacto social significativo, especialmente en la mejora de la calidad de vida de las cuidadoras, un grupo que se encontraba en situación de riesgo en su salud mental durante la pandemia de COVID-19. Su intervención no solo ayudó a mejorar el deterioro de la salud mental, sino que también promovió la igualdad de género y la adaptabilidad en una comunidad vulnerable, contribuyendo a mejorar las condiciones de vida de estas mujeres y de sus familias.

Participativa: La iniciativa fue altamente participativa, involucrando a las cuidadoras de la comunidad, quienes se unieron para respaldarse mutuamente. Este esfuerzo colaborativo generó vínculos fuertes entre las mujeres, quienes trabajaron juntas en actividades de bienestar y cuidado emocional. Además, la experiencia benefició a muchas familias, ya que las cuidadoras lograron encontrar herramientas y estrategias para mantener el equilibrio emocional en sus hogares, a pesar de las dificultades impuestas por la pandemia. Las mujeres cuidadoras y sus familias fueron los principales actores de esta experiencia transformadora.

Gestión del proceso

Genuina: Esta experiencia surgió de la propia necesidad de las cuidadoras de la comunidad de encontrar apoyo y soluciones para enfrentar la crisis emocional y física que la pandemia trajo consigo. La iniciativa no fue impuesta, sino que nació del reconocimiento de que había que cuidar a quienes cuidan. Esta propuesta es genuina y original, aunque podría estar inspirada en prácticas de apoyo mutuo y redes comunitarias ancestrales, adaptadas a los desafíos actuales de la pandemia. Las cuidadoras detectaron sus necesidades y, de manera colectiva, crearon un espacio para apoyarse.

Vigente y consolidada: La experiencia comenzó durante la pandemia de COVID-19, cuando las mujeres cuidadoras se vieron particularmente afectadas por las nuevas demandas de cuidado y la presión psicológica. Desde su inicio, la iniciativa ha crecido y se ha consolidado, superando la fase experimental, al generar soluciones prácticas y

actividades de bienestar que han tenido un impacto directo en la vida de las cuidadoras. La experiencia sigue siendo actual y relevante en la comunidad.

Expansiva: Aunque la experiencia nació en la localidad Rafael Uribe Uribe, tiene el potencial de ser replicada en otras comunidades que enfrentan desafíos similares, tanto en el contexto de la pandemia como en otras situaciones de crisis. Las estrategias y redes de apoyo desarrolladas por este grupo de mujeres podrían adaptarse fácilmente a otros contextos, expandiendo su impacto y beneficiando a más comunidades que enfrentan problemas de salud mental y de equilibrio emocional.

Gestión de la idea

Los hallazgos fueron comparados con estudios Trejo, (2020). y Balladares (2021), utilizando una visión crítica para resaltar las estrategias que tuvieron un impacto positivo en el bienestar emocional de las cuidadoras. Este proceso permitirá construir un marco comprensivo y transferible a otras comunidades y contextos similares.

Gracias al instinto de protección y al compromiso de estas mujeres valientes, el Consejo Local de Mujeres no solo logró enfrentar la pandemia, sino también crear redes de apoyo y adaptación al momento de crisis e incertidumbre. Este grupo de mujeres, se unió en una voz, haciéndose más firmes y comprometidas, ellas asumieron la responsabilidad de cuidar no solo de sus familias, sino también de las cuidadoras, que durante el confinamiento asumieron múltiples tareas y responsabilidades adicionales. Su intervención, más que necesaria, se volvió un acto transformador, promoviendo no solo la igualdad de género, sino también un sentido de comunidad y esperanza en una época de incertidumbre.

La fortaleza y capacidad de liderazgo de Ángela Mier como referente del Consejo y sus compañeras se vieron reflejadas en la construcción de un espacio seguro y autónomo, donde las mujeres de Rafael Uribe Uribe podían reconocer sus necesidades y apoyarse mutuamente. Su trabajo no solo contribuyó a mitigar el impacto de la crisis en la salud mental de las cuidadoras, sino también a mejorar la calidad de vida de toda la comunidad, al crear un modelo de colaboración genuina, participativa y de alcance expansivo.

Recomendaciones:

Desde la psicología se recomienda implementar una evaluación sistemática de la salud mental. Diseñando una herramienta psicológica con cuestionarios o entrevistas semiestructuradas que midan el estado emocional y cognitivo de las consejeras antes, durante y después. Es importante lograr que sea genuino el resultado.

Se recomienda documentar los casos de éxito y los desafíos enfrentados durante la pandemia, creando una base de conocimientos que sirva para futuras implementaciones. Con el fin de estandarizar y documentar los procesos de intervención psicológica.

Brindar formación a las integrantes del Consejo Local de Mujeres en Psicología comunitaria, en educación emocional y primeros auxilios psicológicos.

Incorporar programas psicoeducativos sobre regulación emocional, manejo del estrés y adaptabilidad dirigidos a las consejeras, cuidadoras y referentes de la localidad

Se recomienda apoyar la capacitación en herramientas de control de emociones, ampliando a núcleo familiar, evidenciando que si más personas conocen el manejo emocional es más sencillo mitigar momentos de tensión sin manejo adecuado.

Conclusiones

El proyecto involucra mujeres de diversidad como jóvenes, afrodescendientes, desplazadas, adultas mayores, cuidadoras, condición de discapacidad e indígenas, donde cada una desde su experiencia estuvo involucrada en los proyectos e iniciativas en época de pandemia.

Los movimientos feministas han tenido un impacto significativo y más viéndolo desde la política, las mujeres de la localidad RUU vienen promoviendo la igualdad de género luchando por sus derechos.

Referencias Bibliográficas

- Balladares, J., Carvacho, R., Basualto, P., Coli Acevedo, J., Molina Garzón, M., Catalán, L., Aracena Alvarez, M. (2021). Cuidar a los que cuidan: Experiencias de cuidadores informales de personas mayores dependientes en contexto COVID-19. *Psicoperspectivas*, 20(3), 55-66.
- Dirección Nacional de Planeación. (2024, septiembre 20). *Sobre Innovación Pública*. https://www.dnp.gov.co/LaEntidad_/subdireccion-general-prospectiva-desarrollo-nacional/direccion-gobierno-ddhh-paz/Paginas/sobre-innovacion-publica.aspx
- Estrada, G., Montero. J., Hernandez y Herrera, J. (2019). Innovación tecnológica: Reflexiones teóricas. *Revista venezolana de Gerencia*, 24 (85). Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29058864011>
- Garcia Ochoa, J.J., Gonzalez Velasquez, L.M., Ochoa Vásquez, I., Valenzuela, A. (2023). *Innovación, competitividad y confianza*. (M.-H. Intereamericana., Editor, & Ebooks 7-24) <https://www-ebooks7-24-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/?il=27438>
- Gaxiola Romero, J. (2016). *Adaptabilidad psicológica en madres e hijos con experiencias de violencia intrafamiliar*. . Pearson Educación.
- Hernández, M. T. R., Franco, L. F. T., & Pérez, Á. A. T. (2024). Visibilizar la laguna de Sonso del Valle del Cauca, en perspectiva de territorialidad para la paz. *Horizontes pedagógicos*, 26(1), 43-50.

Lime. (20 de 09 de 2024). *Noticias*. Obtenido de Nosotros:

<https://www.lime.net.co/page/nosotros>

Rodríguez-Mancilla, M., & Grondona-Opazo, G. (2018). Luchas urbanas en barrios populares de la ciudad de Quito: territorialidad e historicidad desde las voces de sus protagonistas. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 8(1), 102-123.

Rivera, Y; Ganga, F; Parada, J. (2017). Estado del arte de la innovación social: una mirada a la perspectiva de Europa y Latinoamérica. *Dialnet Unirioja*, 20-35.

Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6233641>

Trejo, L. L., Moreno, S. V., Zegarra, S. P., Marín, M. P., & Castilla, I. M. (2020). Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: un estudio de díadas. *Revista de Psicología Clínica con niños y adolescentes*, 7(3), 66-72.